

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОВ В
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДОЙ СЕМЬЕ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой Л.А. Максимова

« ____ » _____ 2019 г.

Исполнитель:

Гоменюк Екатерина Андреевна
обучающийся БИ – 51z группы

Научный руководитель:

С. Г. Крылова - кандидат псих.
наук, доцент кафедры общей
психологии и конфликтологии

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования супружеских конфликтов.....	6
1.1.Понятие конфликт, типы конфликтов	6
1.2 Причины конфликтов в молодых семьях	10
1.3Психотравмирующие последствия супружеского конфликта	16
1.4Методы разрешения конфликтов в молодых семьях	18
Выводы по главе 1	24
Глава 2. Эмпирическое исследование причин возникновения конфликтов в молодых семьях.....	26
2.1Описание методик исследования	26
2.2 Результаты эмпирических исследований	28
2.3. Практические рекомендации, направленные на предотвращение конфликтов и эффективному поведению в конфликтных ситуациях.....	38
Вывод по главе 2.....	40
Заключение	41
Список литературы	43
Приложение А	46
Приложение Б	47
ПриложениеВ.....	48
Приложение Г	49
Приложение Д.....	50
Приложение Е	51
Приложение Ж.....	54
Приложение И	57
Приложение К.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Брачно-семейные отношения в обществе – это очень важная сфера существования, как отдельных индивидов, так и государства в целом.

Проблема конфликтности в молодой семье обладает особой значимостью. По статистике на сегодняшний день большее количество разводов приходится на семью, прожившую менее 3 лет[3, с. 120]. Именно это заставляет исследователей уделять особое внимание молодым семьям.

Семья необходима человеку для продолжения рода и жизнеобеспечения, передачи своего культурно-исторического опыта. Молодая семья является одной из наиболее уязвимых групп общества. Имеется расслоение семей по уровню доходов, меняется характер супружеских отношений, общепринятые нормы поведения, характер супружеских отношений, взаимоотношения нескольких поколений в семье, отношение к образованию. На первом (начальном) этапе совместной семейной жизни супругов происходит процесс превращения официально провозглашенного брачного союза в настоящую семейную единицу. Этот период достаточно сложный. В это время происходит складывание совместных потребностей, интересов, вкусов, взглядов и пр.

Семейные конфликты стали широко распространены, что свидетельствует о наличии дисгармонии в супружеских отношениях[4, с. 142]. Сегодня особенно актуальна для науки проблема выявления характера, форм конфликтов, причин, потому что в период трансформации общества увеличилось количество разводов, особенно среди молодых семей.

Начальный этап брака – это время решения общих проблем:

1. Распределение обязанностей (разделение труда);
2. Решение жилищного вопроса;
3. Деформирование личности;
4. Решение финансовых, хозяйственных вопросов и пр.

Как известно, этот период брака самый сложный, ведь как таковой семьи ещё не сложилось и есть вероятность, что и не сложится. Очень много семей распадаются именно в этот период времени.

Для того чтобы найти наилучшее решение таких проблем, необходимо знать, как развиваются такие конфликты. Необходимо знать, что такое супружеские конфликты и как люди приходят к согласию, чтобы выработать правильную линию поведения в подобных конфликтных ситуациях.

Существует множество исследований для выявления причин конфликтов в молодых семьях. Целью данного исследования является рассмотрение влияния показателей дисгармонии: конфликтности, напряженности, агрессивности и отчужденности на возникновение конфликтов между супругами.

Число распада семей и повторных браков в настоящее время резко возрастает. Важно знать, что семья является основной ячейкой общества. Эта проблема не только межличностная, но и социальная[12, с. 276]. Именно исследования в этой области представляют большой практический интерес.

Цель исследования – изучить психологические особенности конфликтов в современной молодой семье.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ изучаемой проблемы;
2. Провести эмпирическое исследование причин возникновения супружеских конфликтов;
3. Обобщить результаты исследования.
4. Разработать практические рекомендации для супругов, направленные на предотвращение конфликтов и эффективному поведению в конфликтных ситуациях.

Объект исследования – молодые семьи.

Предмет исследования – особенности семейных конфликтов и пути их предотвращения и разрешения.

Гипотеза исследования: важными причинами конфликтов в молодых семьях может служить дисгармония межличностных отношений, которая

проявляется в напряженности, отчужденности, агрессивности и конфликтности между супругами.

Эмпирическое исследование проводилось на базе выборки из тридцати человек. Участвовали пятнадцать супружеских пар в возрасте от 22 до 30 лет.

Исследование проводилось с ноября 2017 года до февраля 2018 года. Далее проводилась математическая обработка и интерпретация результатов.

В качестве методик исследования использовались:

1. Тест СОМО, методика С.В. Духновского;
2. Тест-опросник удовлетворенности браком.
3. Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

Для обработки результатов использовались математические методы: корреляционный анализ Спирмена.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, рекомендаций, списка литературы и приложения.

Вопросам изучения семейных конфликтов посвящены труды Н.В. Гришиной, Н.Г. Юркевича, А.Г. Шмелева, А.Я. Анцупова, М.Я. Соловьева, В.А. Сысенко, А.И. Шипилова. В работах вышеперечисленных авторов нашли отражение отдельные вопросы конфликтов в семье, включая причины конфликтов, развод, формы конфликтного взаимодействия. Несмотря на то, что в настоящее время существует большое количество работ, посвященных этой проблеме, в психологии плохо изучена тема особенностей семейного конфликта в период трансформации общества, как причины, способы разрешения, истоки его возникновения, формы проявления, отношение к нему меняется по-разному.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования супружеских конфликтов

1.1. Понятие конфликт, типы конфликтов

Конфликт – это резкое обострение так называемых столкновений (противоречий) двух и более людей в ходе решения определенной проблемы, которая обладает деловой или же личной значимостью для всех сторон конфликта[4, с. 142].

Конфликт - это социальное явление, заложенное природой общественной жизни. В семейной жизни конфликтов не избежать, и поэтому он должен рассматриваться как естественный процесс, происходящий в человеческой жизни. Не стоит его опасаться, он не всегда ведет к разрушению и это совершенно естественное явление человеческого взаимодействия.

В психологии конфликт понимается как обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризуется несовместимостью взглядов, потребностей, интересов, что и вызывает негативное отношение друг к другу.

Конфликты бывают:

- Открытый (ссоры, скандалы, драки и т. д.)
- Скрытый (внутреннее недовольство), но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем открытых.

Характеристика открытых и скрытых конфликтов.

Тип	Форма	Показатели
Открытые конфликты	Ссоры, скандала, драки и пр.	Открытый разговор в подчеркнуто корректной форме; взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и пр.
Скрытые конфликты	Внутреннее Недовольство	Демонстративное молчание: резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии; бойкот взаимодействия в какой-то сфере семейной жизни; подчеркнутая холодность в отношениях

Особенность семейных конфликтов в том, что психическое состояние супругов может превратиться в стрессовое, которое может исказить человеческую психику. Негативные переживания в духовном мире человека обостряются, в процессе чего у человека возникает состояние пустоты и всё кажется безразличным. Это семейные конфликты, которые являются одной из наиболее распространенных форм конфликтов. Уникальность семейных отношений определяет не только специфику возникновения и протекания конфликтов в семье, но и особое влияние на психическое и социальное здоровье всех членов[8, с. 379].

Семейный конфликт - это противостояние между членами семьи на основе столкновения противоположных мотивов и взглядов. М. Мишина определяет семейные конфликты, как обострение межличностных отношений в семейной

группе, когда позиции, цели, отношения сторон становятся несовместимыми, взаимоисключающими или воспринимаются, как таковые. В последнем случае разногласие носит субъективный характер, нет объективной несовместимости и, следовательно, можно восстановить семейный баланс на разных стадиях развития семьи. Наиболее существенная значимость конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают адаптироваться друг к другу. Непосредственно на данном этапе важно выявить пути и средства урегулирования конфликтных ситуаций. В первоначальной стадии развития семьи происходит формирование семейной микрокультуры, важную роль играет функция досуга. С рождением детей в семье возникают новые трудности, которые необходимо решать, особое значение имеет финансовая и образовательная функция. На этапе взросления детей и супругов в семье разногласие имеет разную почву. В психологии определяют основные виды конфликтов.

Возникают конфликты, связанные с неумением или уклонением супругов выполнять свои ролевые функции. Для счастливой жизни каждый из супругов должен жертвовать частью своих благ и проводить значительную часть своего времени, чтобы сформировать и поддерживать семейный очаг. В начальный период семейной жизни наступает тяжелый период для формирования единых потребностей, интересов, привычек, вкусов, взглядов. Далеко не каждая пара способна выдержать испытание повседневной семейной жизни. Прочность брака зависит во многом от того, насколько молодые супруги в период формирования своей ячейки общества сумеют адаптироваться, освоить новые роли, создать атмосферу взаимопонимания и уважения. Некоторые из конфликтов связаны с неспособностью или нежеланием супругов приспособиться к меняющимся условиям жизни, а некоторые – с отсутствием объективных возможностей для такой адаптации. В основе семейных конфликтов лежит неадекватность восприятия, незрелые отношения взаимозависимости – отношения, которые служат с целью укрепления и

удовлетворения невротических потребностей в доминировании, защите и опеке, и соперничестве[22, с. 128].

Основные этапы конфликта:

1. Возникновение и формирование конфликтной ситуации;
2. Понимание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание данного факта;
3. Начало открытого конфликтного взаимодействия;
4. Формирование открытого конфликта.

По степени остроты противоречий, которые появляются, конфликты могут быть подразделены на следующие типы:

- недовольство;
- разногласие;
- противоречие;
- размолвка;
- раздор;
- стычка;
- ссора;
- скандал;
- вражда;
- война.

Согласно проблемно-деятельностному признаку можно выделить, следующие типы конфликтов:

- педагогические,
- творческие,
- супружеские,
- экономические,
- политические,
- управленческие.

Обобщая вышесказанное, можно прийти к выводу, что:

1. Конфликт является обоюдным негативным психическим состоянием двух и более участников. Характеризуется: враждебностью и отчужденностью.
2. Предпосылки несовместимости сторон конфликта: различие идей, нужд и интересов.
3. Конфликты разделяются согласно уровня остроты противоречий, по проблемно-деятельностным основам, в какой степени человек вовлечен в конфликт, и т. д.
4. В основе конфликта, как правило, лежит определенная сложность проблемы супругов. Наиболее значимая роль конфликта в начальный период существования семьи. Это особый момент, когда пара начинает адаптироваться друг к другу.
5. Конфликтные ситуации в семье существенно ослабляют иммунитет. Женщины, конфликтующие со своим партнером, более подвержены инфекциям. В отношении мужчин конфликтные ситуации также не остаются незамеченными. Исследования показывают, что мужчины, живущие в семье, где конфликты присутствуют постоянно, умирают от сердечных заболеваний в 3.5 раза чаще, чем мужчины из благополучных семей[31, с. 540].

1.2 Причины конфликтов в молодых семьях

Молодая семья - это супружеская пара, с детьми или без них, первый брак, продолжительность этой семьи до 5 лет, возраст супругов не старше 30 лет. В последние годы число таких семей растет, а преобладающий возраст супругов 21-24 года.

Разногласия молодых супругов могут быть совершенно по различным вопросам, начиная с того, где и как провести выходной или отпуск, и заканчивая тем, в какой вуз поступать сыну или дочери.

Конфликт, чаще всего, порождается не одной, а целым рядом причин, среди которых можно выделить основные причины, возникающих семейных конфликтов:

- из-за ошибок в распределении семейного бюджета, что приводит к разногласиям;
- из-за неудовлетворенной потребности в ценности и важности своего "Я", посягательство на достоинство другого;
- из-за различных потребностей в отдыхе и досуге.
- из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях;
- сексуальная неудовлетворенность одного или обоих супругов;
- на основании пристрастия одного из супругов к алкоголю, наркотикам, азартным играм;
- из-за неудовлетворения потребностей супругов в пище, одежде, благоустройстве жилья, а также ценности личных потребностей одного из супругов[28, с. 703].

Нарушения информационных процессов в семье включают наличие коммуникативных трудностей и коммуникационного барьера.

Коммуникационный барьер –это психологическое препятствие, из-за которого передача информации между супругами затруднена.

Развитие проблемы общения - это совокупность процессов, которые возникают под воздействием коммуникационной проблемы и приводят к психотравмирующим ситуациям семьи[26, с. 223].

Конечно, данная классификация никак не охватывает все многообразие супружеских конфликтов, но дает возможность систематизировать основные из них.

Если говорить более подробно, то причинами семейных конфликтов является широкий спектр обстоятельств, в частности:

- * индивидуально-психологический (различия в здоровье, сексуальные и психологические расстройства).

- * социально-психологические (межрелигиозные конфликты, связанные с регулированием и распределением семейного бюджета);

- * фоновые причины (социально-политические и социально-экономические, влияющие на ценностные различия супругов, уровень жизни семьи, ее финансовое положение);

- * морально-психологические (случаи измены, лжи, двойных стандартов);

Есть основания полагать, что проблема семьи - это ситуация, в которой семье необходимо принять решение, и это решение сталкивается со значительными трудностями для семьи

Молодые супруги, как правило, драматизируют спорные ситуации и думают, что решить такие проблемы может только развод. Конфликтный брак – это такой супружеский союз, в котором между супругами наблюдаются регулярные ссоры, их интересы, потребности, цели не совпадают. И, как следствие, постоянные конфликты порождают продолжительные и достаточно сильные эмоциональные состояния.

В 80-85% семей наблюдаются конфликты. В зависимости от таких критериев, как частота, глубина и острота конфликта в семье, семьи делятся на:

- конфликтные,
- невротические,
- проблемные,
- кризисные [18, с. 214]

По типам семьи разделяются на следующие группы:

- Кризисная семья;

Характеризуются острым характером противостояния интересов и потребностей супругов, к тому же захватывает важные области

жизнедеятельности семьи. Позиции супругов по отношению друг к другу: непримиримые, враждебные позиции. Они не идут ни на какие компромиссы. Кризисные семьи это все те, что разводится или же живут на грани распада.

- Конфликтная семья;

У супругов есть постоянные области, где их интересы сталкиваются. Следствие столкновений: сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Но, не смотря на это, брак может сохраниться при помощи других факторов. Такие супруги могут уступать и идти на компромиссы в решении конфликтов.

- Проблемная семья;

Для такой семьи характерно наличие: длительных проблем, которые могут нанести ощутимый удар устойчивости брачного союза. К примеру, нерешенный жилищный вопрос, продолжительная болезнь супруга, отсутствие финансовых средств и ряд других проблем. В проблемных семьях вероятно обострение взаимоотношений, появление психических расстройств у одного или обоих супругов.

- Невротическая семья;

Основная роль в такой семье принадлежит не наследственные нарушения в психике супругов, а накопление воздействия психологических трудностей, с которыми встречается семья на своем жизненном пути. У супругов наблюдаются: расстройство сна, повышенная тревожность, повышенная агрессивность, эмоции по любому поводу и пр.[34, с. 198].

Формы конфликтного поведения супругов:

- открытая форма (ссора, скандал).
- скрытая форма (внутреннее недовольство).

Исследователи утверждают, что есть определенная зависимость между конфликтами и личностями конфликтующих. Существуют люди, которым нравятся конфликты, они испытывают от вражды положительные эмоции. И есть, наоборот, люди, которые воспринимают конфликты очень болезненно и стараются их избегать.

Черты характера, которые могут обострить конфликт:

- злость;
- капризность;
- вспыльчивость;
- обидчивость и пр. [20, с. 128].

Причиной конфликта, как правило, является определенная сложная для супругов проблема. Наиболее значима роль конфликта в начальный период существования семьи. Это особый момент, когда супруги только начинают адаптироваться друг к другу [20, с. 129]. На данном этапе крайне важно выявить причины конфликтов, а также найти способы и пути их возможного разрешения.

Рассмотрим классификацию причин супружеских конфликтов, которые были предложены А.И. Кочетковым и В.А. Сысенко.

Одной из самых распространенных проблем супружеских конфликтов является эгоистичность одного или же обоих супругов. Эгоизм – один из самых главных врагов счастливой супружеской жизни. Если в паре оба являются эгоистами, то такой союз называют мещанской семьей.

Другая проблема – нежелания супругов уступать друг другу, искать компромисс. Пожалуй, это основное препятствие к согласию и семейной гармонии. Следует отметить, что идти на уступки обязаны оба супруга, а не один.

Мы обращаем внимание на то, что основной причиной распада брачного союза может быть зависть к материальному обеспечению.

Любая конфликтная ситуация сопровождается ссорами. Все ссоры накладывают на отношения свой отпечаток. Ссора раздувается:

- резкими словами,
- упреками,
- обвинениями.

За многолетние изучения специалисты вывели стратегии ведения семейного спора:

- Ведение культурного спора – это решение проблемы.
- Уважение партнера.
- Мирное завершение конфликтной ситуации.

Данные многочисленных социологических опросов дают возможность сделать заключение о наиболее общих кризисных моментах первых лет супружеской жизни. Они, как выяснилось, схожи у большинства молодых семей.

Семейная атмосфера формируется из следующих компонентов:

- атмосфера семьи (психологический климат семьи, источник радости или неприятностей),
- характер взаимоотношений в семье (демократический, авторитарный, тоталитарный и т.д.),
- единый стиль супружества (взаимоуважение, поддержка, понимание),
- характер супружества (доброжелательный, раздражительный).

Исследователи заявляют, что атмосферу супружеского конфликта можно ощутить лишь в том случае, если ты попадаешь в эту семью.

Внешние признаки конфликтов в семье:

- зажатость,
- неуклюжесть движений,
- люди начинают сутулиться.
- взгляд опущен в пол и пр.

Ученые до сих пор не могут найти грань, которая разделяет романтическую влюбленность от «супружеской войны».

Одно из последствий супружеских конфликтов – расторжение брака. Разводы всегда были, есть и будут. Это неизбежно. Трудно найти супружескую пару, которая не задумывалась о разводе хотя бы один раз за весь период совместной жизни.

Факторы, влияющие на рост разводов:

- Плохое понимание партнера и нетерпимость по отношению к его поведению и потребностям
- Сексуальная несовместимость.
- Нежелание переносить проблемы;
- Чрезмерная авторитетность одного из партнеров;
- Низкая способность к социальной адаптации.

Таким образом, можно сделать заключение, что основными факторами конфликтов в молодых семьях являются несоблюдение этики супружеских отношений (предательство, ревность), наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного или обоих супругов, биологическая несовместимость, неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими людьми, родственниками, несовместимость интересов и потребностей[18, с. 214].

1.3 Психотравмирующие последствия супружеского конфликта

Конфликты формируют в семье психотравмирующую обстановку, вследствие чего, супруги приобретают целый набор отрицательных качеств личности. В так называемой конфликтной семье закрепляется негативный навык общения, теряется вера в возможность существования нежных взаимоотношений между супругами, и появляются зачастую психологические травмы[33, с. 162].

Психологические травмы проявляются в форме переживаний:

- Состояние полной семейной неудовлетворенности;
- Семейная тревога;
- Нервно-психическое напряжение;
- Чувство вины.

Состояние полной семейной неудовлетворенности является результатом конфликтных ситуаций. Для таких конфликтных ситуаций свойственно проявление заметного расхождения между двумя аспектами:

Первый аспект ожидания индивида по отношению к семье,

Второй аспект действительная жизнь.

Формы выражения состояния полной семейной неудовлетворенности:

- Отсутствие радости;
- Скука;
- Бесцветная жизнь;
- Жалобы окружающим на проблемы семейной жизни;
- Ностальгические воспоминания о времени до брака;
- Эмоциональные срывы;
- Истерики.

Проявлением семейной тревоги является крупный семейный конфликт.

Основное психотравмирующее переживание, нервно-психическое напряжение.

Причины нервно-психического напряжения:

- Создание для супруга ситуации постоянного психологического давления, трудного или даже безнадежного положения;
- Создание для партнера препятствий для проявления важных для него чувств, удовлетворения потребностей;
- Создание условия постоянного внутреннего конфликта у супруга.

Проявляется в следующих формах:

- Люди становятся раздражительными;
- Они находятся в плохом настроении;
- У них довольно часто наблюдается нарушение сна;
- Возможны приступы ярости.

Состояние вины зависит от индивидуальных особенностей супруга.

Человек чувствует себя:

- Помехой для окружающих;

- Виновником любого конфликта, ссор и неудач;
- Восприятие отношений других членов семьи к себе как обвиняющие, укоряющие, несмотря на то, что в действительности они такими не являются.

С. Кратохвил описывает возможные позитивные результаты конфликтов:

1. Кто-либо из супругов что-либо узнал или понял.
2. Напряжение снизилось за счет того, что появились жалобы, претензии, эмоции отпустили, раздражение снизилось.
3. Конфликт привел к большему взаимопониманию и сближению, партнеры стали чувствовать себя более зависимыми друг от друга и правильно оценивать друг друга.
4. В результате конфликта было обнаружено решение проблемы, стороны пошли на взаимные уступки, проанализировали и обсудили дальнейшее действия.

Превращая конфликт из разрушительного в продуктивный, супруги не только улаживают разногласия и причины, которые привели к нему, но и выводят свои отношения на новый уровень: взаимодоверие между супругами возрастает, они становятся ближе духовно и лучше понимают друг друга. Одним словом, супружеская пара приобретают бесценный опыт, который крайне важен в их будущей семейной жизни.

Таким образом, конфликт – взаимное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, отчужденностью, негативизмом во взаимоотношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей. Конфликты делятся по степени остроты противоречий, проблемы по активности и степени вовлеченности людей в конфликт. Открытые и скрытые конфликты разрешить легко, конструктивные и деструктивные конфликты разрешить трудно. В отличие от деструктивного, конструктивный конфликт разрешать необходимо в супружеских отношениях. Таким образом, действия участников супружеского

конфликта должны быть направлены не на предотвращение конфликта, а на изменение его характера: из деструктивного в конструктивный[11, с. 64].

1.4. Методы разрешения конфликтов в молодых семьях

Под разрешением конфликта понимается процесс поиска решения проблемы, которое бы устроило всех участников конфликта.

Существуют два вида разрешения конфликта:

- полное разрешение конфликта;
- неполное разрешение конфликта.

Полное разрешение конфликта происходит в том случае, если устранены:

- все причины конфликтной ситуации;
- предмет конфликта.

В случае с неполным разрешением конфликта – устраняются не все причины его появления. Неполное разрешение конфликта – это стадия на пути к полному разрешению конфликтной ситуации.

Технология разрешения супружеских конфликтов разнообразна. Структура техники: взаимосвязанные действия, которые составляют определенные стандарты поведения, которые в свою очередь дают возможность избежать конфликтных ситуаций, а также разрешить их.

Первое действие, которое формирует предпосылку разрешения конфликтной ситуации – способность определить истинные причины конфликта. Здесь следует принимать во внимание то, что истинная причина конфликта порой бывает завуалирована. Задача сторон конфликта – найти истинную причину. Безусловно, без определенного знания психологии своей второй половинки это сделать будет очень тяжело. В том случае, если причина конфликта между супругами выявлена верно, то становится более понятной и сама конфликтная ситуация. Это поможет в свою очередь найти способы решения конфликта[13, с. 337].

Анализ ситуации «назревающего» конфликта предоставляет возможность направить семейный конфликт в конструктивное русло, а также найти способы и пути его решения, а может даже и вовсе предотвратить его возникновение.

Умение личности соблюдать принципы социальной дистанции – это очень надежный способ предотвращения супружеских, да и не только, конфликтов. Социальная дистанция отражает:

- социально-психологическую совместимость людей;
- близость людей;
- отдаленность людей.

Все это способствует установлению контакта между людьми и предотвращению многих конфликтов.

Другой не менее популярный метод избегания семейных конфликтов - это следование правилу разнообразия.

Разнообразие интересов молодых супругов поможет найти совпадения между их увлечениями. Чем больше совпадений – тем больше ресурс сотрудничества. А значит меньше вероятность конфликта между супругами. В том случае, если интересы, которые связывают супругов, довольно-таки узки, то у них большая база предполагаемых конфликтов. Следовательно, предотвратить супружеские конфликты поможет сохраненная психологическая независимость супругов друг от друга. Для этого необходимо постоянно корректировать отношения, находить выходы из различных тупиковых ситуаций.

Есть и другой способ решения супружеских конфликтов – это уход от конфликтной ситуации. Но он не всегда эффективен.

Третий способ – сглаживание конфликта. Дейл Карнеги утверждает, что при помощи сглаживания конфликта его можно нейтрализовать. Партнеры должны уметь сотрудничать друг с другом. Отличительной чертой таких отношений является – психологическая близость партнеров.

Дейл Карнеги предлагает следующие методы:

1. Метод обращения к значимости друг друга. «Давать людям возможность почувствовать их значительность».

2. Метод исключаемой социальной демонстрации. «Не стоит демонстрировать перед своим партнером своих достоинств»[35, с. 494]

Принципы разрешения конфликтов:

- A. Отделение людей от трудности,
- B. Предлагайте взаимовыгодные варианты,
- C. Внимание увлечениям, а не позициям,
- D. Применяйте объективные критерии.

Элементы принципа отделения людей от проблемы:

- * Не ищите общего решения;
- * Отделите поиск вариантов от их оценки;
- * Расширьте диапазон опций;
- * Ищите обоюдную выгоду;
- * Узнайте, что предпочитает другая сторона.

Элементы принципа уделения внимания интересам, а не позициям:

- Спрашивайте почему? А почему нет?;
- Фиксируйте базовые интересы и их множество;
- Ищите общие интересы;
- Объясняйте жизненность ваших интересов;
- Признавайте их интересы частью проблемы.

Элементы принципа использования объективных критериев:

- Будьте открыты для доводов другой стороны;
- Не поддавайтесь давлению только лишь принципу;
- По каждой части трудности объективные критерии;
- Используйте справедливые критерии;
- Используйте ряд критериев.

Пути разрешения конфликта:

- * компромисс (согласие во мнениях, достигаемое между людьми в чем-либо за счет их взаимных уступок),

* сотрудничество (это стратегия поведения, при которой на первое место ставится не решение определенной конфликтной ситуации, а удовлетворение интересов всех её участников),

* при помощи внешнего воздействия (оказание помощи со стороны третьего лица).

Этапы разрешения конфликта путем компромисса:

- Перевод проблемы с эмоционального уровня на интеллектуальный уровень;

- Необходимо выравнивать позиции между оппонентами;

- Устранить разногласие, а не ограничиваться примирением сторон;

- Подготовка блока различных альтернатив взаимных уступок;

- Добровольный отказ субъектов конфликта от части объекта в пользу своего оппонента с целью завладеть другой частью объекта.

Этапы разрешения конфликтов на основе сотрудничества:

* Для субъектов конфликта, их интересы очень важны и компромисс для них неприемлем:

- * Перевод конфликта с эмоционального уровня на интеллектуальный;

- * Необходимо выровнять позиции между противниками;

- * Устранить противоречие, а не ограничиваться примирением сторон;

- * Доброжелательное отношение субъектов конфликта друг к другу, взаимное уважение и готовность выслушать;

- * Заключение долгосрочного договора.

Этапы разрешения конфликтов внешним воздействием:

- * Устранение объекта конфликта;

- * Исключить возможность контактов между сторонами конфликта;

- Заменить объект конфликта;

- * Привлекать третьи стороны к урегулированию конфликта.

Есть ещё один способ решения супружеского конфликта – психологическое консультирование. Психологическое консультирование представляет собой разработку рекомендаций по изменению отрицательных

психологических факторов, которые усложняют жизнь партнеров, и является причинами конфликтов между ними[21, с. 248].

Задачи психологического консультирования:

- * Оказание поддержки супругам в раскрытии их ошибок и выборе правильного поведения в сложных семейных ситуациях;
- * Обнаружение и консультирование конфликтных семей;
- * Индивидуальные и групповые консультации лиц, обратившихся к специалисту с целью решения сложных трудностей, приобретения психологических знаний или разрешения конфликтов;
- * Обучение методам саморегуляции психического состояния.

Выводы по главе 1.

Обобщая вышесказанное, можно прийти к выводу, что:

1. Конфликт представляет собой обоюдное отрицательное психическое состояние 2-х и более участников и характеризуется:

- враждебностью,
- отчужденностью,
- негативизмом в отношениях.

2. Причины несовместимости участников конфликта:

- потребностей.
- взглядов,
- интересов,

3. Конфликты делятся по:

- проблемно-деятельностному признаку,
- степени остроты противоречий,
- степени вовлеченности людей в конфликт и пр.

4. Основой конфликта, как правило, является определенная сложная для супругов проблема. Наиболее значима роль конфликта в начальный период существования семьи. Это особый момент, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. На данном этапе крайне важно выявить причины конфликтов, а также найти способы и пути их возможного разрешения.

5. Конфликтные ситуации в семье значительно ослабляют иммунную систему женщин. Женщины, которые конфликтуют со своим мужчиной, более подвержены инфекциям. В случае с мужчинами, конфликтные ситуации также не проходят бесследно. Как показывают исследования, мужчины с конфликтными ситуациями в семье умирают от сердечных болезней в 3,5 раза чаще, чем мужчины из благополучных семей.

6. Были выявлены следующие причины конфликтов в молодых семьях: сложность отношений между поколениями, претензии на лидерство, разделение

домашних дел, экономические проблемы, проведение досуга, ревность и появление ребенка в семье.

7. В эмпирических исследованиях молодых семей практически не учитывались дисгармоничные отношения между супругами, что и стало предметом нашего исследования.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование причин возникновения конфликтов в молодых семьях

2.1 Описание выборки и методик исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе выборки из тридцати человек. Участвовали пятнадцать супружеских пар в возрасте от 22 до 30 лет и находящиеся в браке до пяти лет. Как было описано в теоретической главе дипломной работы, именно данная категория супружеских пар попадает под формулировку: молодые семьи и именно этот возраст подвержен возникновению конфликтов в семьях в связи с незрелостью возраста и становлению профессионального роста супругов.

Цель исследования – выявление особенностей и причин возникновения супружеских конфликтов в молодых семьях.

Для исследования особенностей и причин супружеских конфликтов использовались следующие методики:

1. Тест СОМО, методика С.В. Духновского.

Субъективная оценка межличностных отношений (СОМО) для диагностики и коррекции супружеских взаимоотношений.

Тест СОМО позволяет оценить, насколько гармоничны отношения в паре: супружеские или любые другие межличностные взаимоотношения.

Также он выявляет слабые места в структуре отношений с возможностью их дальнейшей коррекции.

Автор методики: Сергей Витальевич Духновский.

Индикаторами дисгармонии межличностных отношений выступают напряженность, отчужденность, агрессивность и конфликтность между людьми.

Результаты оцениваются следующим образом:

- количество баллов от 0 до 3 – низкие значения;

- количество баллов от 4 до 7 – средние значения;
- количество баллов от 8 до 10 – высокие значения.

Высокие значения — говорят о наличии дисгармонии в межличностных отношениях: отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Средние значения — свидетельствуют о достаточной гармонии в отношениях.

Низкие значения — возможно, чрезмерно выражены сближающие чувства, такие как единство, общность между людьми, дружелюбие, добросердечие, признательность, уважение, любовь, что также говорит о дисгармонии в отношениях.

Низкие значения могут свидетельствовать и о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их), либо о неискренности в ответах.

2. Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ).

Разработан В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования - рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д.

Значение и интерпретация итоговых шкал:

0-16 баллов — полная неудовлетворенность;

17-22 балла — значительная неудовлетворенность;

23-26 баллов — скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.

27-28 баллов — частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.

29-32 балла — скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.

33-38 баллов — значительная удовлетворенность.

39-48 баллов — практически полная удовлетворенность.

Значения итоговых баллов в диапазоне значений от 0 до 28 говорит нам о том, что в молодой семье присутствует конфликт. Именно конфликтная ситуация предполагает неудовлетворенность браком. И чем ниже значение итогового балла, тем сильнее выражен конфликт в семье.

3. Тест «Понимаете ли вы друг друга?».

Разработан Исаевой Л.В. Данный тест имеет цель выявить, насколько хорошо опрошенные понимают друг друга и, следовательно, является ли отсутствие взаимопонимание одной из главных движущих сил возникновения конфликта. Тест представляет собой опросник из 10 вопросов, на каждый из которых предлагается по 3 ответа. Текст теста и ключи к нему представлены в (ПРИЛОЖЕНИЕ И). Оба супруга должны были выбрать один из трех предложенных ответов. Затем они должны были подсчитать и сложить те очки, которые у них набраны.

2.2 Результаты эмпирических исследований

Для проведения теста СОМО использовали электронный вариант опросника (Рисунок 1)

Все тесты > Психологические > Тест СОМО

Личный кабинет

Субъективная оценка межличностных отношений СОМО

Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя семибальную шкалу.

Прежде чем начать опрос, укажите, пожалуйста, свой пол:

Пол:

Рисунок 1. Электронный вариант опросника теста СОМО.

После прохождения теста электронная система выводит итоговый балл, а также содержательную интерпретацию результата (Рисунок 2):

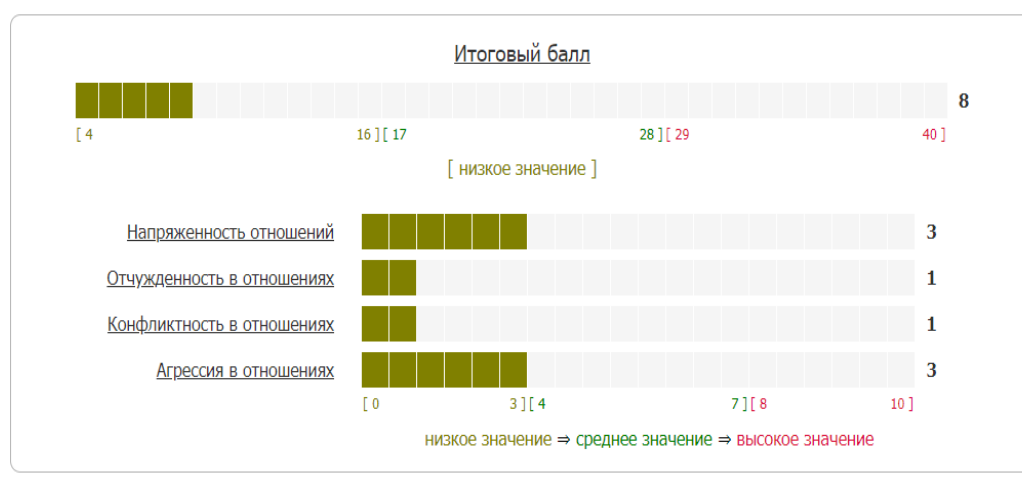


Рисунок 2. Итоговый балл прохождения теста СОМО

После прохождения теста, все результаты были занесены в таблицу для дальнейшей обработки результатов (табл. 1)

Табл. 1

Сводная таблица результатов по методике СОМО

№	п о л	отчужден ность	интерпрет ация	напряжен ность	Интерпре тация	конфликт ность	Интерпре тация	агрес сия	Интерпре тация
1	ж	3	низкая	4	средняя	7	средняя	10	высокая
2	ж	2	низкая	5	средняя	5	средняя	2	низкая
3	ж	5	средняя	4	средняя	3	низкая	9	высокая
4	ж	1	низкая	3	низкая	4	средняя	5	средняя
5	ж	3	низкая	4	средняя	5	средняя	8	высокая
6	ж	8	высокая	4	средняя	5	средняя	8	высокая
7	ж	3	низкая	7	средняя	6	средняя	9	высокая
8	ж	4	средняя	6	средняя	5	средняя	6	средняя
9	ж	5	средняя	8	высокая	5	средняя	3	низкая
10	ж	4	средняя	7	средняя	3	низкая	7	средняя
11	м	8	высокая	4	средняя	7	средняя	5	средняя
12	м	5	средняя	7	средняя	3	низкая	3	низкая

13	м	5	средняя	7	средняя	4	средняя	7	средняя
14	м	3	низкая	6	средняя	6	средняя	2	низкая
15	м	8	высокая	3	низкая	5	средняя	2	низкая
16	м	4	средняя	6	средняя	3	низкая	2	низкая
17	м	3	низкая	5	средняя	7	средняя	2	низкая
18	м	3	низкая	5	средняя	7	средняя	8	высокая
19	м	4	средняя	6	средняя	8	высокая	3	низкая
20	м	4	средняя	5	средняя	7	средняя	8	высокая
21	м	8	высокая	8	высокая	7	средняя	5	средняя
22	м	9	высокая	6	средняя	3	низкая	3	низкая
23	м	9	высокая	8	высокая	4	средняя	7	средняя
24	м	9	высокая	9	высокая	6	средняя	2	низкая
25	м	9	высокая	9	высокая	5	средняя	2	низкая
26	ж	9	высокая	8	высокая	3	низкая	2	низкая
27	ж	9	высокая	9	высокая	7	средняя	2	низкая
28	ж	8	высокая	8	высокая	7	средняя	8	высокая
29	ж	8	высокая	9	высокая	8	высокая	3	низкая
30	ж	8	высокая	9	высокая	7	средняя	8	высокая

Данная методика позволяет выявить такие показатели, как отчужденность, напряженность, конфликтность и агрессия.

Согласно диаграмме ПРИЛОЖЕНИЕ А), примерно одинаковое количество человек имеют низкий и средний уровень отчужденности. Это может быть связано с демонстрацией зависимости, конформности с целью избежать одиночества и «ненужности».

Средние значения-человек хорошо себя чувствует среди людей, стремится к установлению близких, чувственных, доверительных отношений с другими людьми.

Низкие значения могут демонстрировать зависимость, конформности с целью избежать одиночества и одиночества. Возможно, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Согласно диаграмме (ПРИЛОЖЕНИЕ Б) большинство людей имеют средний уровень напряженности в отношениях. Это может говорить о том, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения, возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Средние значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не имеющих достаточной глубины и значимости, отношения в основном поверхностные.

Согласно диаграмме (ПРИЛОЖЕНИЕ В), большинство человек имеют средний уровень конфликтности в отношениях. Это может говорить о том, что человеку присуще компромиссное поведение, несдержанность в излиянии дружелюбия, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми, возможно, из страха быть отвергнутым.

Согласно диаграмме (ПРИЛОЖЕНИЕ Г), уровень агрессии среди испытуемых распределен примерно одинаково.

Низкие значения – это демонстрация доброты, альтруизма.

Высокие значения — стремление подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их.

Средние значения — в отношениях выражено желание занять позицию «на равных».

Итоговый балл по тесту СОМО высчитывается как сумма баллов, набранных по четырем шкалам и интерпретируется следующим образом:

- 4-16 баллов – низкое значение;
- 17-28 баллов – среднее значение;
- 29-40 баллов – высокое значение.

Как видно из диаграммы (ПРИЛОЖЕНИЕ Д) подавляющее большинство респондентов имеют среднее и высокое значение итогового балла. Следовательно, можно сделать следующее заключение: у половины опрошенных пар есть наличие дисгармонии в отношениях: недостаток целостности, согласия с друг с другом, ослабление эмоциональной поддержки,

преимущество удаляющих чувств (вина, злость, обида, раскаяние, неприязнь, зависть, одиночество, стыд) над сближающими чувствами.

По высоким показателям методики СОМО можно утверждать, что на первом месте находится индикатор агрессия (30 %), на втором месте отчужденность (15 %), третье место разделили между собой напряженность и конфликтность (5 %). Отталкиваясь от этих результатов, можно сделать вывод, что данные индикаторы дисгармонии вероятно и являются причинами конфликтов в молодых семьях, соответственно, чем выше данные показатели, тем менее удовлетворены супруги.

На следующем этапе нашей работы мы обратились к статистической обработке информации, а именно к корреляционному анализу Спирмена. Полученный анализ дает возможность сделать вывод о наличии положительной статистически достоверной взаимосвязи между отчужденностью и напряженностью ($r = 0.595$ при $p \geq 0,001$), т.е. чем выше показатели отчужденности, тем выше показатели напряженности (ПРИЛОЖЕНИЕ Е).

Это может быть связано с тем, что травматические события указывают на потерю эмоциональной связи между неприятными событиями и чувствами по отношению к ним, хотя реальность этих событий осознается. Отчужденность свидетельствует о росте напряженности в отношениях, стремлении отмежеваться от супруга (супруги), необходимости внутренней дистанции между приемлемой или неприятной частями «своего Я». Отчуждение расширяет возможности человека, создавая ему условия для осмысления своих поступков.

По остальным показателям статистически достоверной взаимосвязи обнаружено не было, т.е. отчужденность, конфликтность и агрессия не связаны друг с другом.

Для проведения теста на изучение удовлетворенности браком мы использовали онлайн-опросник (рис. 3)

Тест на удовлетворенность браком

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В.Столиным, Т.Л.Романовой, Г.П.Бутенко, предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности – неудовлетворенности браком , а также степени согласования – рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д.

Инструкция к тесту

"Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа "трудно сказать", "затрудняюсь ответить" и т.д.

Количество вопросов в тесте: 24

Далее

При прохождении теста, пожалуйста, не нажимайте кнопку "Назад" в браузере и не перезагружайте страницу. Иначе тест начнется сначала.

Автор: В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко.

Рисунок 3. Удовлетворенность браком (электронный опросник)

После проведения опросника мы свели результаты в общую таблицу и получили следующие результаты (табл. 2).

Табл. 2

Удовлетворенность браком

№	пол	балл	интерпретация
1	ж	30	скорее удовлетворенность
2	ж	28	частичная удовлетворенность
3	ж	32	скорее удовлетворенность
4	ж	35	значительная удовлетворенность
5	ж	43	практически полная удовлетворенность
6	ж	34	значительная удовлетворенность
7	ж	21	значительная неудовлетворенность
8	ж	34	значительная удовлетворенность
9	ж	26	скорее неудовлетворенность
10	ж	37	значительная удовлетворенность
11	м	38	значительная удовлетворенность
12	м	36	значительная удовлетворенность
13	м	32	скорее удовлетворенность
14	м	30	скорее удовлетворенность

15	м	30	скорее удовлетворенность
16	м	31	скорее удовлетворенность
17	м	32	скорее удовлетворенность
18	м	43	практически полная удовлетворенность
19	м	45	практически полная удовлетворенность
20	м	32	скорее удовлетворенность
21	м	18	значительная неудовлетворенность
22	м	19	значительная неудовлетворенность
23	м	24	скорее неудовлетворенность
24	м	25	скорее неудовлетворенность
25	м	18	значительная неудовлетворенность
26	ж	17	значительная неудовлетворенность
27	ж	19	значительная неудовлетворенность
28	ж	18	значительная неудовлетворенность
28	ж	19	значительная неудовлетворенность
30	ж	24	скорее неудовлетворенность

Исходя из результатов теста, мы видим, что примерно третья часть опрошенных имеет неудовлетворенность браком или скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность. Именно эта категория молодых пар нас интересует.

Для того чтобы исследовать связь между уровнем удовлетворенности браком и индикаторами дисгармонии, мы провели статистическую обработку данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (ПРИЛОЖЕНИЕ Ж).

Коэффициент корреляции между массивом данных «уровень удовлетворенности браком» и массивом данных «итоговый балл по индикаторам дисгармонии» равен – (-0.495). Для расшифровки результата посмотрим таблицу 1.

Таблица 1. Значения коэффициента корреляции

Значение коэффициента корреляции r	Интерпретация
$0 < r \leq 0,2$	Очень слабая корреляция
$0,2 < r \leq 0,5$	Слабая корреляция
$0,5 < r \leq 0,7$	Средняя корреляция
$0,7 < r \leq 0,9$	Сильная корреляция
$0,9 < r \leq 1$	Очень сильная корреляция

Интерпретировав результат, можно сказать, что корреляционная связь является средней и обратной. Следовательно, мы можем говорить об отрицательной связи удовлетворенности браком и индикаторами дисгармонии. То есть, наличие высоких показателей таких характеристик как: отчужденность, конфликт, агрессия находится в обратной связи со степенью удовлетворенности браком в молодых семьях. Что интересно, связь является отрицательной, т.е. чем выше показатели дисгармонии, тем менее удовлетворены супруги отношениями в семье. Именно эмоции, как положительные, так и отрицательные дают семьям и супругам ощущения взаимоважности.

Согласно нашему анализу теста «Понимаете ли вы друг друга?» (табл. 3), лишь в 1 из 15 случаев, в чьих семьях общепринято рассказывать обо всех своих проблемах. В таких союзах каждый из супругов делится тем, что его тяготит, а партнер его внимательно выслушивает. Такие пары совсем не посвящают родственников и друзей в свои проблемы, они способны разрешить наступившие трудности вдвоем, сообща.

Результаты теста «Понимаете ли вы друг друга»

№	пол	балл	Степень взаимопонимания
1	ж	13	средняя
2	ж	16	удовлетворительная
3	ж	20	удовлетворительная
4	ж	25	низкая
5	ж	19	удовлетворительная
6	ж	15	средняя
7	ж	08	высокая
8	ж	11	средняя
9	ж	15	средняя
10	ж	17	удовлетворительная
11	м	10	средняя
12	м	13	средняя
13	м	22	удовлетворительная
14	м	26	низкая
15	м	19	удовлетворительная
16	м	15	средняя
17	м	05	высокая
18	м	28	низкая
19	м	13	средняя
20	м	16	удовлетворительная
21	м	10	средняя
22	м	13	средняя
23	м	11	средняя
24	м	19	удовлетворительная
25	м	16	удовлетворительная
26	ж	11	средняя
27	ж	13	средняя
28	ж	17	удовлетворительная
28	ж	19	удовлетворительная
30	ж	26	низкая

7 из 15 мужчин и 6 из 15 женщин, прошедших опрос, разграничивают, о чем рассказывать, а о чем следует умолчать.

5 из 15 мужчин и 6 из 15 женщин чувствуют, что в их семьях чувствуется нехватка взаимопонимания. Имеется ряд вещей, которые они должны и могли

бы поговорить, но этого не происходит. Довольно часто они не посвящают супруга в свои проблемы.

В самом проблемном положении оказались 2 из 15 мужчин и 2 из 15 женщин. Анализируя итоги результатов пройденного ими теста, в их семьях практически полностью отсутствует взаимопонимание. Существует большое количество вопросов, о которых они не желают говорить, что всё больше ведет к отчуждению, потому что у каждого есть потребность чувствовать рядом человека, который его будет понимать, поддерживать.

Таким образом, методика показала, а дальнейшая беседа с тестируемыми подтвердила недостаток понимания в той или иной степени в большинстве семей, принявших участие в исследовании. При этом не стоит забывать, что семейное счастье базируется на взаимной любви, взаимоуважении и взаимопонимании. Тот факт, что многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, показывает их стремление разрешить возникшую ситуацию. В целом следует отметить, что, с одной стороны, наличие непонимания в семьях свидетельствует о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой – непонимание способствует их возникновению. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы задуматься над этой ситуацией, поговорить. При этом не следует забывать о тактике и уважении к супругу. Все это должно способствовать нахождению взаимопонимания в молодых семьях.

2.3. Практические рекомендации, направленные на предотвращение конфликтов и эффективному поведению в конфликтных ситуациях.

Практические рекомендации для молодых супругов, направленные на предотвращение конфликтов:

1. Умейте общаться друг с другом. Супруги обязаны обмениваться друг с другом не только событиями дня, но и своими эмоциями и чувствами по тому или другому поводу.

2. Уделяйте друг другу больше времени. Кто-то из супругов может потратиться на проведение времени с друзьями, но при этом жалко расходовать деньги на проведение времени со своим партнером. В следствие чего, это приводит к скуке в семейных отношениях, неудовлетворению, а позже ведет и к напряженности в отношениях.

3. Изучайте своего партнера. Насколько хорошо вы знаете его темперамент, язык любви, что может порадовать, а что огорчить? Как можно с ним договориться и сколько времени ему надо на обдумывания?

4. Старайтесь удовлетворять потребности своего партнера. Если в семье есть недовольство, то любая мелочь приведет к конфликтам. Понимать друг друга, искать то, что важно для каждого из вас, тогда вы будете ценить друг друга и заботиться друг о друге.

5. Осознайте острые, критические точки в семье. Это то, из-за чего регулярно возникают проблемы.

6. Не забывайте проявлять любовь к своему партнеру. Человек, который чувствует, что его любят, не так болезненно воспринимает критику в свой адрес и готов пойти на уступки любимому человеку[37, с. 239].

Посмотрите на нижепредставленный перечень и определите свои критические точки:

- нет ощущения важности для своего партнера, нарушается чувство достоинства, наличие пренебрежительного отношения;
- измена или сексуальная неудовлетворенность;

- недостаток внимания, заботы и ласки;
- неумение совместно проводить время друг с другом;
- вредные привычки одного из супругов, зависимости;
- быт;
- воспитание ребенка;
- распределение семейного бюджета, его планирование;
- потребность во взаимопомощи[36, с. 133].

Вывод по главе 2.

Согласно проведенному эмпирическому исследованию:

1. Третья часть опрошенных пар имеет неудовлетворенность браком или скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.
2. Половина пар - это присутствие дисгармонии в отношениях: отсутствие единства и солидарности друг с другом, снижение положительных эмоциональных связей, преобладание таких чувств, как враждебность, гнев, чувство вины, раскаяние, ревность, стыд, негодование по поводу закрытия чувств.
3. Проведя корреляционный анализ между степенью удовлетворенности браком и показателями дисгармонии, мы обнаружили, что они отрицательно связаны между собой. Таким образом, дисгармония в отношениях молодых супругов действительно может выступать причиной недовольства браком и приводить к конфликтам в семье.
4. По значимым показателям методики СОМО можем сделать вывод, что на первом месте находится индикатор агрессия (30 %), на втором месте отчужденность (15 %), третье место разделили между собой напряженность и конфликтность (5%)
5. Тест «Понимаете ли вы друг друга?» выявил и обозначил проблемы в супружеской жизни.

Гипотеза нашего исследования в целом подтвердилась.

Эмпирическое исследование и полученные результаты позволили разработать рекомендации для молодых супругов, направленные на предотвращение конфликтов и эффективному поведению в конфликтных ситуациях, что является практической значимостью данной работы

Заключение

Конфликт – это резкое обострение противоречий и столкновение двух или более участников в процессе решения проблемы, имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон.

Участники конфликта – это определенные субъекты (отдельные личности, группы, организации, государства), непосредственно вовлеченные во все фазы конфликта, непримиримо оценивающие сущность и протекание одних и тех же событий, связанных с деятельностью другой стороны.

Источниками конфликта являются противоречия, возникающие между людьми, группами, организациями, государствами. Источниками конфликтных ситуаций являются обостренные противоречия, несовпадение точек зрения, целей, подходов, видения способов решения производственных задач, которые так или иначе затрагивают личные интересы, включая и руководителя.

В отличие от деструктивных конфликтов, конструктивно разрешаемые конфликты нужны в супружеских отношениях. Поэтому цель действий участников такого конфликта -изменение его характера: из деструктивного в конструктивный.

В зависимости от таких критериев, как частота, глубина и острота конфликта в семье, семьи делятся на кризисные, конфликтные, проблемные и невротические.

Конфликты можно разделить на открытые и скрытые. Агрессия, капризность, вспыльчивость, обидчивость могут только обострить конфликтную ситуацию.

К видам психотравмирующих переживаний можно отнести состояние полной семейной неудовлетворенности, семейную тревогу, нервно-психическое напряжение, состояние вины.

Под разрешением конфликта понимается процесс поиска решения проблемы, которое бы устроило всех участников конфликта. Существует два вида разрешения конфликта - полное разрешение конфликта и неполное разрешение конфликта. Полное разрешение конфликта происходит в том

случае, если устранены все причины конфликтной ситуации и предмет конфликта. В случае с неполным разрешением конфликта – устраняются не все причины его появления. Структура техники разрешения конфликта подразумевает взаимосвязанные действия, которые составляют определенные стандарты поведения, которые в свою очередь дают возможность избежать конфликтных ситуаций, а также разрешить с помощью умения установить истинные причины конфликта, правильно проанализировать ситуацию, найти пути решения.

Проведя корреляционный анализ между степенью удовлетворенностью браком и индикаторами дисгармонии, мы установили, что корреляционная связь средняя и обратная.

Полученный анализ по методике СОМО позволяет сделать вывод о наличии положительной статистически достоверной взаимосвязи между отчужденностью и напряженностью, т.е. чем выше показатели отчужденности, тем выше показатели напряженности. Это может быть связано с тем, что травмирующие события свидетельствуют об утрате чувства эмоциональной связи между неприемлемыми событиями и переживаниями по их поводу, хотя реальность этих событий осознается. Отчужденность свидетельствует о росте напряженности в отношениях, стремлении отмежеваться от супруга (супруги), необходимости внутренней дистанции между приемлемой или неприемлемой частями «своего Я». Отчуждение расширяет возможности человека, создавая ему условия для осмысления своих поступков.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что гипотеза нашего исследования подтвердилась. А именно, что отчужденность, агрессия, напряженность и конфликтность связаны в средней степени на уровень удовлетворенности браком среди испытуемых.

Список литературы

1. Авдониная И.Е. Этика и психология семейных отношений (психолого-педагогические аспекты): учебное пособие /И.Е. Авдониная, М.В. Носкова. - Екатеринбург: Ажур, 2010.- 246 с.
2. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М.: Материал в помощь лектору, 2008.-22с.
3. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М.: Изд-во МГУ, 2006. – 120 с.
4. Андреев В.И. Конфликтология. Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов. - М.: Народное образование, 2005.- 142 с.
5. Андреева Т.В. Психология семьи. СПб: Речь, 2007.- 244 с.
6. Антокольская М.В. Семейное право.- М.: Юрист, 2005. – 336 с.
7. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007. - 496 с.
8. Баркан А.И. Рядовые семейных войн, или Как мы создаем проблемы своим детям /Алла Баркан. - М.: АСТ, 2009.- 379 с.
9. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. – 160с.
10. Борисов В.А., Синельников А.Б. Брачность и рождаемость в России. – М.: ИНФРА-М, 2005.-334с.
11. Вершинин М.С. Конфликтология. - СПб, Изд-во Михайлова В.А.. 2006. - 64 с.
12. Дружинин В.Н. Психология семьи. - М.:КСП, 3-е изд. 2008. - 276 с.
13. Зигерт В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг. - М.: пер. Изд-во «Экономика», 2010. – 337 с.
14. Зунг Н.Т. Т. Роль социально-психологических факторов в стабилизации молодой семьи // Психологический журнал. - 2007. Т.13. - №6. - 90- 92 с

15. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. СПб, 200.- 350с.
16. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними: учеб.пособие /Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. - СПб.: Речь, 2010.- 239 с.
17. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб: Питер, 2007. – 544 с.
18. Курасов Ю.М., Камышанова Т.В. Семья в современном обществе: проблемы и пути их решения/ Под ред. Ю.М. Курасова, Т.В. Камышановой. - Волгоград, Перемена, 2007. – 214с.
19. Куфтяк Е.В. Развитие семейного совладания и функциональности семьи /Е.В. Куфтяк, М.А. Сизова; Федер. агентство по образованию, Костром.гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. - Кострома: КГУ, 2009.- 119 с.
20. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Психологический журнал. - 2006. Т.6. -№3. - 126-137 с.
21. Мальтеникова Н.П. Психология семьи и семейного воспитания: учеб.-метод. пособие /Н.П. Мальтеникова. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2009.- 248 с..
22. Мильшин А.О. Семья и семейные отношения. Цивилизационный взгляд /А.О. Мильшин. - Брянск: Ладомир, 2009.- 128 с.
23. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. - 2008. Т.3, № 2, С.147-151.
24. Олейник Ю.Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье // Психологический журнал. - 2006. - №2, Т.7. - 59-65 с.
25. Посысоев О.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования (учебник для ВУЗов). Москва. Власос Пресс 2005.
26. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования /О.Г. Прохорова. - М.: Сфера, 2010.- 223 с.

27. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: [учеб. пособие для фак. педагогики, психологии и соц. работы /Е.И. Артамонова и др.]; под ред. Е.Г. Силяевой. - 5-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008.- 190 с.
28. Психотерапия семейных отношений: [сборник /ред.-сост. Д.Я. Райгородский]. - Самара: БАХРАХ-М, 2011.- 703 с.
29. Райгородский Д.Я. Диагностика семьи. Методики и тесты. Учебное пособие по психологии семейных отношений / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский дом Бахрах-М, 2007. – 736 с.
30. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учеб.пособие /Т.В. Румянцева. - СПб.: Речь, 2010.- 166 с.
31. Светлов В. А. Конфликт: модели, решения, менеджмент. - СПб., «Питер», 2005. – 540 с.
32. Светлов В. А. Управление конфликтом. - СПб., «Росток», 2008. – 136 с.
33. Стегачева С.В. Конфликт в дезадаптивной семье и его коррекция /С.В. Стегачева, Н.А. Коваль; Федер. агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина, Каф.соц. психологии. - Тамбов: ТГУ, 2007.- 162 с.
34. Сысенко В.А. Устойчивость брака. Проблемы, факторы, условия. – М.: Финансы и статистика, 2005. – 198 с.
35. Теория семейных систем МюрреяБоуэна: основные понятия, методы и клинич. практика: [сб. ст. : пер. с англ.] /под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. - 2-е изд., стер.. - М.: Когито-Центр, 2010.- 494 с.
36. ХарчевА.Г.Социология семьи: проблемы становления науки - М: ЦСП, 2007. - 342 с.
37. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи /Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. - 4-е изд., перераб. и доп.. - СПб.: Питер, 2008.- 668 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Показатели отчужденности в отношениях



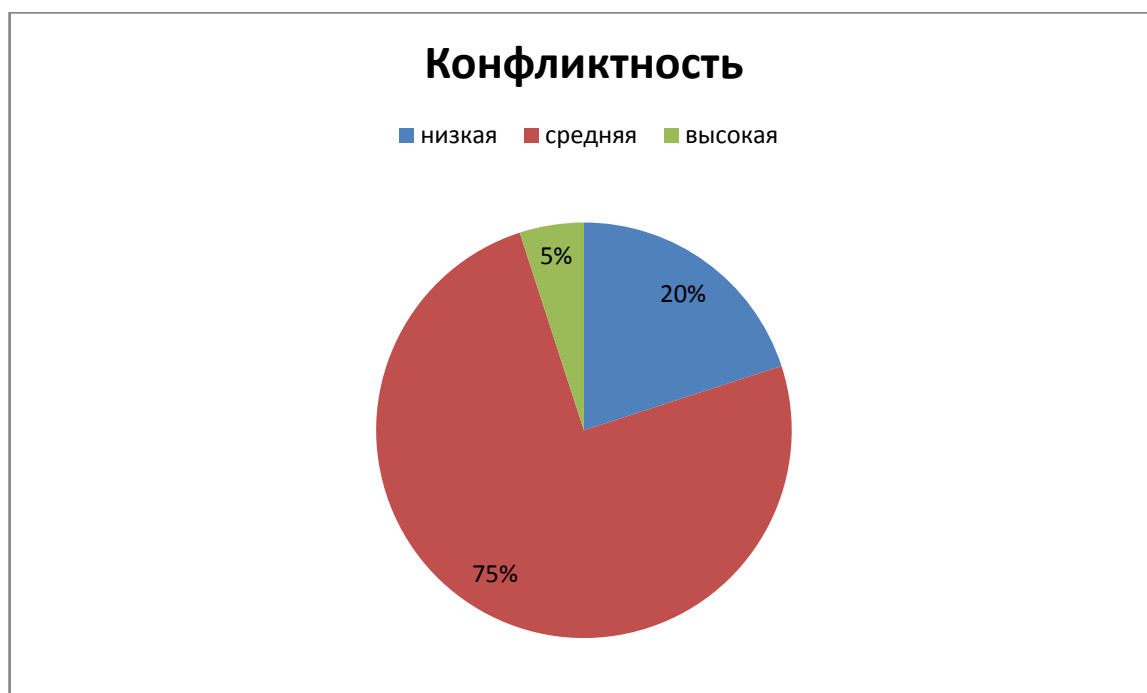
ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Показатели напряженности в отношениях



ПРИЛОЖЕНИЕ В

Показатели отчужденности в отношениях



ПРИЛОЖЕНИЕ Г

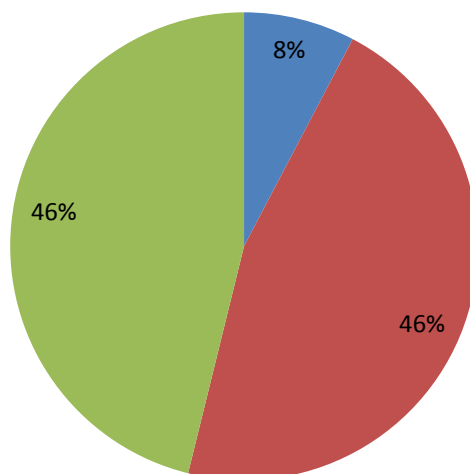
Показатели агрессии в отношениях



ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Итоговый балл

■ низкая ■ средняя ■ высокая



ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Подсчет ранговой корреляции между показателями отчужденности и напряженности:

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Определены критические значения.

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А ранг В)	d ²
1	3	5.5	4	5	0.5	0.25
2	2	2	5	9.5	-7.5	56.25
3	5	15.5	4	5	10.5	110.25
4	1	1	3	1.5	-0.5	0.25
5	3	5.5	4	5	0.5	0.25
6	8	21	4	5	16	256
7	3	5.5	7	18.5	-13	169
8	4	11	6	14	-3	9
9	5	15.5	8	23	-7.5	56.25
10	4	11	7	18.5	-7.5	56.25
11	8	21	4	5	16	256

12	5	15.5	7	18.5	-3	9
13	5	15.5	7	18.5	-3	9
14	3	5.5	6	14	-8.5	72.25
15	8	21	3	1.5	19.5	380.25
16	4	11	6	14	-3	9
17	3	5.5	5	9.5	-4	16
18	3	5.5	5	9.5	-4	16
19	4	11	6	14	-3	9
20	4	11	5	9.5	1.5	2.25
21	8	21	8	23	-2	4
22	9	27.5	6	14	13.5	182.25
23	9	27.5	8	23	4.5	20.25
24	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
25	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
26	9	27.5	8	23	4.5	20.25
27	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
28	8	21	8	23	-2	4
29	8	21	9	28	-7	49
30	8	21	9	28	-7	49
Суммы		465		465	0	1822

Результат: $r_s = 0.595$

Критические значения для $N = 30$

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Расчет корреляции Спирмена по тесту удовлетворенности.

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Определены критические значения.

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А ранг В)	d ²
1	24	19	30	15	4	16
2	14	2	28	13	-11	121
3	21	11.5	32	19.5	-8	64
4	13	1	35	24	-23	529
5	20	8	43	28.5	-20.5	420.25
6	25	22	34	22.5	-0.5	0.25
7	25	22	21	8	14	196
8	21	11.5	34	22.5	-11	121
9	21	11.5	26	12	-0.5	0.25
10	21	11.5	37	26	-14.5	210.25
11	24	19	38	27	-8	64
12	18	6.5	36	25	-18.5	342.25

13	23	16.5	32	19.5	-3	9
14	17	4.5	30	15	-10.5	110.25
15	18	6.5	30	15	-8.5	72.25
16	15	3	31	17	-14	196
17	17	4.5	32	19.5	-15	225
18	23	16.5	43	28.5	-12	144
19	21	11.5	45	30	-18.5	342.25
20	24	19	32	19.5	-0.5	0.25
21	28	27	18	3	24	576
22	21	11.5	19	6	5.5	30.25
23	28	27	24	9.5	17.5	306.25
24	26	24	25	11	13	169
25	25	22	18	3	19	361
26	22	15	17	1	14	196
27	27	25	19	6	19	361
28	31	29	18	3	26	676
29	28	27	19	6	21	441
30	32	30	24	9.5	20.5	420.25
Суммы		465		465	0	6720

Результат: $r_s = -0.495$

Критические значения для $N = 30$

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

Результаты распределились следующим образом



ПРИЛОЖЕНИЕМ И

Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений:

- а) да – 1 очко;
- б) нет, такой необходимости в выяснении отношений нет – 0;
- в) такое выяснение отношений бесполезно – 2.

2. Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?

- а) да – 0 очков;
- б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка – 1;
- в) об этом не может идти речи – 2.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

- а) да – 1 очко;
- б) не имею представления – 2;
- в) я в курсе всех его проблем – 0.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

- а) да – 0 очков;
- б) не всегда, нужно выждать подходящий момент – 1;
- в) в большинстве случаев нет, потому что он не имеет времени – 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

- а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова – 1 очко;
- б) нет, мы говорим прямо то, что думаем – 2;
- в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь и к чужому — 0.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет у вас такого чувства, что вы тем самым обременяете его?

- а) да, так часто бывает – 2 очка;
- б) он просто не вникает в мои проблемы – 1;
- в) он всегда проявляет участие – 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

- а) случается и так – 2 очка;
- б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой – 1;
- в) мы решаем и обсуждаем все вместе – 0.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делиться с друзьями, чем со своим спутником жизни?

- а) иногда это случается — 1 очко;
- б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом — 0;
- в) друзья меня лучше понимают — 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

- а) бывает и так — 2 очка;
- б) нет, я слушаю внимательно — 0;
- в) если чувствую, что рассеянна, то стремлюсь сосредоточить свое внимание — 1.

10. В разговоре вы пытаетесь, прежде всего, высказаться сами?

а) непременно — 2 очка;

б) обычно даю возможность партнеру высказать все, что его волнует — 0;

в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами — 1.

Затем оба супруга должны подсчитать и сложить те очки, которые у них набраны.

Ключ к тесту:

Количество набранных баллов	Степень взаимопонимания
0-8	высокая
9-15	средняя
16-22	удовлетворительная
23-29	низкая

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Определены критические значения.

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А ранг В)	d ²
1	13	4	10	3	1	1
2	16	8	13	6	2	4
3	20	14	22	14	0	0
4	25	15	26	15	0	0
5	19	12	19	12	0	0
6	15	6	15	9	-3	9
7	8	1	5	1	0	0
8	11	2	9	2	0	0
9	15	6	13	6	6	36
10	17	10	16	10	0	0
11	11	2	10	3	-1	1
12	13	4	13	6	-2	4
13	17	10	11	5	5	25

14	19	12	19	12	0	0
15	16	8	16	10	-2	4
Суммы		114		114	0	84

Результат: $r_s = -0.495$

Критические значения для $N = 15$

N	p	
	0.05	0.01
15	0.75	0.84

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.